

7月 学校給食献立予定表 中コース

（ 上北中・東中・南中
上里中・西中学校 ）

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1火	牛乳	台湾ラーメン 春巻き 枝豆ひじきサラダ コーヒー牛乳の素	豚肉 春巻き	牛乳 ひじき	人参 なら チンゲンサイ 枝豆	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ こんにゃく	中華麺 ミルク-コーヒ-	ごま油 油 玉ねぎドレッシング	891	30.8
2水	牛乳	ごはん 本庄なすのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 切干大根のカレー炒め	油揚げ みそ 鶏肉 あさり	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ なす しょうが 切干大根	ごはん 片栗粉 三温糖	油	858	33.9
3木	牛乳	照り焼きバーガー 子供パン 照り焼きハンバーグ 野菜コンソメスープ マカロニサラダ	ハンバーグ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく コーン	子供パン 三温糖 片栗粉 マカロニ	イタリアドレッシング	790	29.1
4金	牛乳	ごはん トマたまスープ 焼きフランク ガバオライスの具	豆腐 卵 無塩せき フランク-セージ 鶏肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが	ごはん 三温糖	油	806	33.7
7月	牛乳	ごはん 七夕献立 七夕汁 鶏のたれかつ 小松菜のおひたし ヨーグルト	かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ ソール-ヨーグルト	人参 オクラ ほうれん草 小松菜	もやし	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油	839	37.4
8火	牛乳	五目うどん 黒はんぺんフライ 【静岡県】 こんにゃくサラダ	豚肉 なた 油揚げ 黒はんぺんフライ	牛乳	人参 ほうれん草	干しいたけ ねぎ キャベツ こんにゃく	地粉うどん	油 塩ドレッシング	735	28.6
9水	牛乳	ごはん もずくスープ 揚げ餃子③ チンジャオロースー	豆腐 餃子 豚肉	牛乳 もずく	人参 チンゲンサイ ピーマン	コーン にんにく たけのこ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	821	30.3
10木	牛乳	フィッシュサンド 子供パン フィッシュフライ コーンスープ キャベツの アーリオ・オーリオ	フィッシュフライ 無塩せきハム	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ コーン にんにく エリンギ キャベツ	子供パン	油 ソイグド 外列ソース	843	31.6
11金	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チキンチーズ焼き 冷凍みかん	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 冷凍みかん	もち麦ごはん じゃがいも パン粉	油 オリーブ油	877	37.1
14月	牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 あじフライ(ソース) なすのみそ炒め	豆腐 みそ あじフライ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	えのき ねぎ しょうが 玉ねぎ なす	ごはん 三温糖	油	793	34.7
15火	牛乳	タンメン ウイナードッグ フルーツナタデココ	豚肉 無塩せき フランク-セージ	牛乳	人参 なら	にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ パイン みかん もも	中華麺 ホットケーキミックス カクレビリー クッキー	ごま油 油	877	32.5
16水	ジュリア	ごはん エコの日 夏野菜カレー オムレツ きゅうりサラダ	豚肉 ブレンオムレツ	ジュリア-牛乳	人参 トマト かぼちゃ ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ なす りんご こんにゃく きゅうり	ごはん	油 玉ねぎドレッシング	853	29.8
17木	牛乳	パンパン ジュリエンスープ 鶏肉のレモン煮 ナポリタン	無塩せきハム 鶏肉 無塩せきリボン	牛乳	人参 トマト ピーマン	コーン キャベツ レモン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	パンパン 片栗粉 三温糖 スバゲッティ	油	899	35.1

材料入荷による多少の変更はご了承ください

給食回数 13回

太字： 本庄または上里産です

7月食育だより


暑さに負けぬために
夏野菜をたくさん食べよう!



夏野菜は、水分補給や、体温調節に役立ち、紫外線対策にも効果的な栄養素が豊富に含まれています！下記の野菜のほかにも、トマト、オクラを使用します。




なす(本庄産)
カリウムが豊富で高血圧予防・記憶力アップ!
7/2 なすのみそ汁
7/14 なすのみそ炒め
7/16 夏野菜カレー



【選び方】
切口が新しい
むが黒くむがピンと張っている
ふっくらとして弾力がある

【保存方法】
低温に弱いので、直射日光をさけた常温保存し2,3日のうちに使い切る。冷蔵すると皮も実も固くなってしまい風味が落ちるので新鮮なうちに食べましょう。


ピーマン(上里産)
ビタミンCが豊富。紫外線のダメージから肌を守る!
7/4 ガバオライス
7/9 チンジャオロースー
7/14 なすのみそ炒め
7/17 ナポリタン



【選び方】
むがピンとしている
色が濃くてつやがある

【保存方法】
水気に弱いので、穴あきポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。
【調理豆知識】
炒めてもビタミンCを吸収できます。肉と油を組み合わせると調理するとカロテンの吸収率が上がります。


かぼちゃ
免疫力アップ・生活習慣病予防・便秘改善・美肌効果目の健康。保存ができる
緑黄色野菜!
7/16 夏野菜カレー



【選び方】
むが固いもの
ずっしりと重いもの

【保存方法】
まるごとなら、涼しいところで1~2か月保存可能。熟成されて甘味が増しておいしくなります。カットしたものは、種とワタから傷み始めるので、取り除いてラップをして冷蔵庫で保管しましょう。


きゅうり(本庄産)
水分が多く、熱中症の予防に効果的。
7/16 きゅうりサラダ



【選び方】
太さが均一なもの
いぼがピンとしている
ずっしりと重く、ハリがあって緑色が濃いもの

【保存方法】
熱にも水にも弱いので、ラップやポリ袋に入れて保存しましょう。低温に弱く冷やしすぎるとビタミンCが壊れるので、野菜室に立てていれると、4,5日は保存可能です。

【献立紹介】
七夕献立・・・
七夕をイメージした七夕汁です。星は、かまぼこ輪切りのオクラ、天の川は糸かまぼこです。




黒はんぺんフライ(静岡県)・・・
静岡県の給食ではおなじみの黒はんぺんフライです。みんなが知っている白いはんぺんとは違い、黒っぽい色をしています。いわしをまるごとはんぺんにしているので、栄養たっぷりです。

キャベツのアーリオ・オーリオ・・・
キャベツやエリンギをにんにくと油で炒めました。

フルーツナタデココ・・・
フルーツ(パイン・みかん・黄桃)、角切りのゼリーとナタデココをあわせたデザートです。
※ナタデココ(ココナツミルクをナタ菌で発酵させたもの)

夏野菜カレー・・・
なす、トマト、かぼちゃ、夏野菜が入ったカレーです。

◎給食のお米は、児玉郡市で収穫された令和6年度産の「彩のきずな」100%です。
◎もち麦ごはんのもち麦は、本庄産で6月に収穫され、新麦に切り替わっていきます。



もち麦(本庄産)
食物繊維の不足を補う大事な役割!



大麦は、お米と同じようにもち性とうるち性あります。
もち性大麦が「もち麦」
うるち性大麦が「押し麦」です。

腸内は、人間の免疫細胞のおよそ7割が集まっているので、腸の調子を整えることは全身の健康に重要!

◎溶性食物繊維
消化と吸収をゆっくりにする
大腸にいる善玉菌のエサになる。

◎不溶性食物繊維
便のかさましになる。
不要なものを体の外に出す。



すいぶん こまめに水分を!



こまめに水分を! すいぶんさん

一気に飲まないでこまめに飲んで!

こまめつていうのは何度も少しずつって意味だね!

こまめつてどういう意味?

お風呂の前や後運動するとき起きるとき

飲むことだよ

飲み物はあまくない水やお茶にしてね!

そっか!じゃあ次はなに飲もうかな!

栄養相談日
日時: 7月16日(水) 13:30~16:00
場所: 本庄上里学校給食センター

成長期の栄養は、バランスよくとることが重要です。給食費は、すべて食材費に充てられ、食材高騰による不足分は、設置者(本庄市・上里町)が負担しています。